சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 5 ♠ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2017 நவம்பர் 1, 1986 ♠ இதழ் : 7



சிறப்புக் கட்டுரை

சீந்தில் கொடி



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 1-50 ஆண்டு சந்தா ரூ. 15-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிங்சபை

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2461



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு ஆரம்ப புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர் : டாக்டர் சி. தங்கதுரை

தலைமை மேற்பார்வை மருத்துவர் :

டாக்டர் சிற்சபை

ஒவ்வொரு திங்களிலும் தலைமை மருத்துவருடன் ஆலோசனை நாட்கள்: 1, 2—15, 16 தேதிகள் தவிர மற்ற நாட்கள் காஞ்சிபுரத்தில்.

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிறீசபை

மலர்: 5 | 1986 நவம்பர், 1 | இதழ்: 7

பத்தியம் என்றால் என்ன?

நோயுற்றிருக்கும் போது உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கவும், தவறான பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்க்கவும். மருத்துவர்கள் கூறுவதே பத்திய மாகும்.

இதனைச் சித்த மருத்துவர்கள், நவீன மருத்துவர்கள், ஆயுர் வேத, யூனானி மருத்துவர்கள் அனைவருமே கூறுவது தான் மரபு. அனைத்து மருத்துவர் களும் சிகிச்சையின் போது தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண் டியது ஆகும்.

ஆனால், சித்த மருத்துவர்கள் மட்டுமே பத்தியம் என்ற பெய ரில் இவ்வகைக் கட்டுப்பாட் டைத் தெரிவிக்கின்றார்கள் என்ற ஒரு தவறான எண்ணம் மக்களிடையே பரவியிருப்பது வருந்தத்தக்கது.

பத்தியம் என்றால் ஒரு கட் டுக்கு உட்படல் என்பது பொருள்.

நோயுற்ற ஒருவன் அந் நோய்க்கு ஒவ்வாத பொருட் களை நீக்கவேண்டுவது மிகமிக அவசியமாகும்.

காய்ச்சல் நோய் வந்துள்ள போது வழக்கமான இட்லி, தோசை, சாம்பார், ரசம், மோர் சேர்ந்த உணவை நீக்கி, எளி தாகச் சீரணிக்கக்கூடிய அரிசி நொய்க் கஞ்சி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி, கோதுமை ரவைக் கஞ்சி, நெற்பொரிக் கஞ்சி அருந்தச் செய்வது மருத்துவர் சொல்லா மலே தாமே கடைபிடிக்கும் பத்திய முறையாகும்.

கஞ்சி சாப்பிடும் வழக்க மில்லை என்று கூறிப்பட்டினியே



கிடப்பார்களானல், மேலும் நன்மையே பயக்கும். அதை விட்டு வழக்கமான உணவையே உண்டால் நோய் குணமாவதற்கு மாருக நோய் அதிகமாகும்.

இதனை எந்த வைத்திய முறையைப் பின்பற்றுபவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டுவது மிக அவசியமாகுமல்லவா?

சித்த மருத்துவர்கள் உடல் வீக்கமுள்ள நோயாளர்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கின்றபோது உணவில் உப்புநீக்கி உண்ணும்படிக் கூறுவார்கள். இதற்குப் பெயர் "உப்பில்லாப் பத்தியமாகும்"

இந்த வியாதிக்கு எவர் சிகிச்சையளித்தாலும் உப்பு நீக்கியே உணவு அருந்தச் சொல்லுவர். உடலிலே உப்புநீர் அதிகரித்து இருப்பதால், உணவிலே உப்பு நீக்கி அருந்தினல்தான் வீக்கம் குறையும். எனக்கு உப்புநீக்கி அருந்தும் வழக்கமில்லை. அவ்வகைப் பத்தியம் என்னல் இருக்க முடியாது என்று கூறினல் அந்நோயிலிருந்து அவர் விடுபட முடியாது எந்த மருத்துவம் செய்தாலும்.

கபரோகம் — நிமோனியா காய்ச்சல், இருமல் வியாதி, சுவாசகாசம் போன்ற வியாதிகள் உற்றபோது, குளிர்ச்சி தரும் உணவுகளான தக்காளி, முள்ளங்கி, கீரைத்தண்டு, கல்யாண பூசணி போன்ற காய்கறிகள், மோர் போன்றவற்றைச் சேர்த்தால் வியாதி முற்றும்; குணமடையாது. இவற்றை நீக்கும்படி எல்லா மருத்துவர்களுமே கூறுகின்றார்கள். இவற்றைச் சித்த மருத்துவர்கள் கூறினல் மட்டும் "கடும் பத்தியமா?"

சித்த மருத்துவர்கள் "இச்சா பத்தியம்" இருங்கள் என்று கூறுவார்கள். இச்சாபத்தியம் என்ருல் இச்சைக்குரிய ஆண் பெண் சேர்க்கை, விருப்பமுள்ள லாகிரிப் பொருள்கள், புகைப் பொருள்கள் ஊன் வகைகள் தவிர்க்கவேண்டுமென்று கூறுவார்கள். மற்ற மருத்துவர்கள் பத்தியம் என்ற பெயரைச் சொல்லாமல் மேற்கண்டவற்றைத் தவிர்க்கும்படி கூறவில்லையா?

சீதபேதியால் துன்பப்படும்போது சூட்டைத் தரத்தக்க கார

தண்டுவடம்
(Spinal Cord)

இது மூளையின் முகுளத்திலிருந்து, முதுகுத்தண்டின் எலும்பு வளையங்களுக்கு ஊடே கீழ்நோக்கி முதுகின் கீழ்ப்பகுதி வரை நீண்டிருக்கிறது. இதனுடைய நீளம் பதினெறரை அங்குலமாகும். இதுநரம்பு நார்களாலானது. இதனுடைய எடை ஒரு அவுன்சாகும். இதிலிருந்து பன்னிரண்டு இணை நரம்புகள் மூளைக்குச் செல்கின்றன. மற்றும் முப்பத்தொரு இணை நரம்புகள் உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் செல்கின்றன.

உணவுகளைத் தவிர்க்கும்படி எல்லா மருத்துவர்களுமே கூறு கின்றார்கள். சித்த மருத்துவர் கள் கூறினால் மட்டும் பத்தியமா?

மேல்நாட்டு மருத்துவர்கள் முன்பெல்லாம் பத்தியம் இன்னது என்று தெரியாமல் இருந்தார்கள். இப்போது சில வியாதி களுக்குப் பத்தியம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும் என அறியத் தொடங்கியுள்ளார்கள்.

முக்கியமாக மகோதரம், நீராம்பல் (Dropsy) போன்ற வியாதிகட்குப் பத்தியம் கட்டா யம் வைக்க வேண்டுமென உணர்ந்துள்ளனர். உப்பை நீக்க வேண்டுமெனவும் முடிவு செய்துள்ளார்கள். இதற்குப் பெயர் உப்பில்லாப் பத்திய மல்லவா?

நமது நாட்டுச் சித்தர்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே இத்தகைய வியா திகளுக்கு உப்பு, காரம், புளி உதவா எனக் கண்டுபிடித்துள் ளார்கள்.

பத்தியம் என்பது பல அர்த் தத்தை உள்ளடக்கிய பொரு ளாகும். மருந்து சாப்பிடும் போது, அம்மருந்து இரத்தத்தில் சேர்ந்து வேலை செய்யாதவாறு தடுக்கும் முறிவு பதார்த்தங்களை நீக்குதல் ஆகும்.

இரத்தத்தைக் கொதிக்கச் செய்யும் பிராந்தி, சாராயம் முதலிய சில பொருள்கள் மருந்து அருந்தும்போது நீக்க வேண்டும்.

இரசம், கெந்தகம், தாளகம், பூரம், நாகம், வங்கம், தாம்பரம் போன்ற மருந்துப் பொருள் களுக்குப் புகையிலை, பாகற் காய், கல்யாணப் பூசணிக்காய், உளுந்து, கடலை, சிறுகீரை ஆகியவைகள் முறிவுப்பொருள் களாகும். எனவே, இவை சம் பந்தப்பட்ட மருந்து உபயோ கிக்கும்போது அவ்வகை முறிப் புப்பொருள்களை நீக்கும்படிகூறு வர். கொடுக்கப்படும் மருந்து கள் நல்ல வீறுடன் நோய் நீக்குவதற்காகவே அவ்வகைப் பத்தியம் காக்கச் சொல்லப்படு கிறது. வந்த நோய் முற்றும் குணமாக வேண்டுமானால் அவ் வகைக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்து மருந்து அருந்துவதே பொருத்தமுடையதாகும்.

இக் கட்டுப்பாட்டை மேற் கொள்ள விரும்பாதவர்களுக்கு எவ்வகைச் சிகிச்சை செய்தா லும் நோய் முற்றும் அகலாது வயிற்றுவலியோடு துன்பப்பட் டுக்கொண்டிருக்கும் ஒரு வருக்குக் கொத்தரங்காய், சேப் பங்கிழங்கு உதவா என்று

சிறுநீரில் (Saline Water)

சிறுநீர் இளம் பழுப்பு நிறத்தை உடையது. சிறிது அமிலத் தன்மையுடையது. சிறுநீரில் சோடியம், பொட்டா சியம், அம்மோனியம், கால் சியம், மெக்னீசியம் போன்ற உப்புக்கள் உள்ளன.

(மருத்துவர்) பத்தியம் கூறினுல் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் உண்டால் வயிற்றுவலி அதிக ரிக்கவே செய்யும்.

குன்ம வயிற்றுவலியால் துன் பப்படும் ஒருவர் தமக்குத் துன் பத்தைத் தரக்கூடிய இத்தகைய ஆகாரங்களை மருத்துவர் கூருமலே தாமே நீக்கி எளிய உணவை ஏற்பார்களேயானுல் அதுவே,பத்தியம் காப்பதாகும்.

நவீன மருத்துவத்திலும் நோயுற்றவர்களுக்கு இன்ன பொருட்கள் ஆகா. நீக்க வேண்டுமென்றுத்தான் செய் கின்றனர். ஆனுல் அவர்கள் அதற்குப் பத்தியம் என்ற பெயரைச் சொல்வதில்லை.

தாம் தவருக உண்கின்ற அனைத்து உணவையும் உண்டு, தவருன செயல்களையும் செய்து கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு எவ்வகை மருத்துவத்திலும் குணம் ஏற்படாது என்பது திண்ணம். சிகிச்சையில் இருக் கையில் எவருமே பத்தியம் காக்க வேண்டுவது மிகமிக அவசியமாகும்.

மயக்கத்தை விரும்பி மது அருந்திய ஒருவன், மதுவையும் உண்டு, எலுமிச்சம் பழத்தை யும் உண்பதால் எப்படி மதுவால் மயக்கப் பயனைப் பெற முடியாதோ, அதுபோல மருந்தை உண்டு முறிவுப் பதார்த்தத்தையும் உண்டால் மருந்தால் ஏற்படும் பயன் ஏற்படவழியில்லாமல் போகும்.

பத்தியம் என்பதை நோயுள் ளவர்கள் மருந்து உண்டாலும், உண்ணுவிட்டாலும் கடைப் பிடிக்க வேண்டுவது அவசி யமே.

சீதபேதியால் துன்பப்படும் ஒருவர் சூட்டைத் தரக்கூடிய பச்சை மிளகாய், உலர்ந்த மிளகாய், ஊன் உணவுகள், கீரைகளில் தூதுவளைக் கீரை, அரைக்கீரை, மாம்பழம், பலாப் பழம், தேன் போன்றவைகள் நீக்க வேண்டியவைகளே. இதற்குப் பெயர்தான் பத்தியம்.

சித்த மருந்து சாப்பிட வேண்டுமானுல் பத்தியம் வைப் பார்கள் என்று பயப்படுவது பொருத்தமானதா என்று எண் ணிப் பாருங்கள். அவசியமில் லாத பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பது மருந்து அருந்தும்போது மிக மிக அவசியம் என்பதை உறுதி யாகக் கொள்ளுங்கள்.

" பத்தியம் காத்துப் பயன்கொளும் சீரெல்லாம்
சித்தம் நிறையவே செப்பிய — சித்தர்சொல்
ஒவ்வாது எனவுரைக்கும் உன்பத்தர் மீண்டுமிதைச்
செவ்விதின் ஆய்க சிறந்து."

—ஆசிரியர்

களிமண்ணின் அற்புதப் பயன்கள்

டாக்டர் R. கணேசவேலு

முன்னுரை

மண் வகைகளுள் களிமண் ஒருவகை. தன்னிடம் வைத்த பொருள்களைக் கெடுக்காது பாதுகாக்க வல்ல மண்பாண்டங்கள் யாவும் களிமண்ணால் செய்யப்பட்டவை என்பதை அறியாதார் யார்?

வகுப்பில் மந்தமான மாணவனை ஆசிரியர் "அடே உன் மண்டையில் களிமண்தான் உள்ளது" எனக் கூறிக் கேலி செய்கிறார். ஆனால், அக் களிமண் தரும் பலன்களை —நலன்களை அந்த ஆசிரியர் அறிந்திருப்பின் அப்படிக்கூற மாட்டார் அல்லவா?

வைத்தியத்துறையில் களிமண் செய்யும் (ஜாலங்களை) விசித்திர விளைவுகளிற் சிலவற்றை இங்கு எடுத்துக்கூற எழுந்ததே இக் கட்டுரையாகும். (பயன்கள் யாவற்றையும் முற்றக்கூற இவ் வேடு பற்றாது. மேலும், பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம் என்பது நியாயநூல்)

சுரக்கட்டிக்கு களிமண்ணை நன்றாக அரைத்து வில்லையாகத் தட்டி லேசாக விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கட்டியுள்ள பாகத்தில் மேல் வைத்துக்கட்ட கட்டி கரைந்துவிடும்.

கை, கால் வீக்கம்:

கை, கால் வீக்கம் கண்டு கஷ்டப்படுபவர்களுக்குக் களிமண்ணை நீர்விட்டு அரைத்துக் கனமாக வீக்கம் உள்ள இடங்களில் போட வேண்டும். போட்ட பற்றானது ஒருநாள் இருக்குமாறு செய்து, பிறகு நீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீக்கம் குறைந்து விடும்.

மேக நோய்கள்:

உடம்பிலுள்ள மேகநோய் போக வேண்டுமானால் சரீரம் முழுவதும் களிமண் பத்துப் போட்டு வெயிலில் 2 மணி நேரம் உட்கார்ந்து இருந்து, பிறகு குளித்துவிட வேண்டும். இதன்படிச் சிலநாள் செய்துவர உடம்பிலுள்ள நோய்கள், பிடிப்பு, சுரம், தலைவலி முதலானவை நீங்கிவிடும்.

கருப்பை வீக்கம்:

கருப்பை வீக்கம் கண்டு கஷ்டப்படும் பெண்களுக்கு அடிவயிற்றில் களிமண் வைத்துக் கட்டிவர, ஒரு மாதத்தில் வீக்கம் குறைந்து விடும். இவ்வியாதி

வேறு வகையில் குணமாவது கஷ்டம். அறுவை செய்தாலும், சுரண்டி விட்டாலும் குணப்படு வதில்லை.

பஞ்சேட்டி என்னும் ஊரி லுள்ள குப்புசாமி முதலியார் மனைவியார் கருப்பம் தரித்தது போல தவருக எண்ணி பத்து மாதம் கழித்தனர். பிறகு குழந் தைப் பிறவாமல் மேல் சுவாசம் அதிகரிக்கவே, சென்னைப் பிள்ளைபேற்று நிலையத்துக்கு வந்து டாக்டர் இலட்சுமணசாமி முதலியாரிடம் காண்பித் தார்கள். அவரைப் பரிசோ தித்த டாக்டர் அவர்கள் கருப் பையில் ஒரு கட்டி இருப்பதா யும், அதை உடனே அறுவை செய்து அகற்ற வேண்டும் என் றும் சொன்னராம். இல்லையேல் கட்டாயம் உயிர்க்கிறுதி உண் டாகும் என்றதோடு, அப்படிச் செய்யினும் ஆபத்தில்லை என்று சொல்ல முடியாது எனவும் கூறியதைக் கேட்டு நோயாளி அஞ்சி அழுது பின் நேராக தமிழரசு ஆசிரியர் டாக்டர். மே. மாசிலாமணி முதலியார் அவர்களிடம் வந்து காட்டி நடந்த விஷயங்களைக் கூறக் கேட்ட அவர், "பயப்பட வேண்டாம்; சுமாராகிவிடும்" எனக்கூறி, களிமண் பத்துப் போடச் சொன்னர். அதன் படியே ஒருவாரம் பத்துப்போட் டனர். பின் தூரம் (தீட்டு) அதிகம் படுவதாய் மீண்டும் மருத்துவர் மாசிலாமணி முதலி யாரிடம் வந்தார்கள். வைத்தி யர் அந்த நோயாளியின் கைநாடி பார்த்துக் கொண்டி ருக்கும் போதே வயிற்றுவலி அதிகம் கண்டு, உரிக்காத தேங்காய் அளவு ஒரு உருண் டையான வடிவம் வெளியே வந்து விழுந்தது. அதைத் தொட்டுப் பார்த்தால் கல்லுப் போலக்காணப்பட்டது. பிறகு வயிறு சுருங்கி விட்டது. மருந்து கொடுத்துவிட்டு உடனே பிள்ளைப்பேற்று நிலையம் டாக் டர் லட்சுமணசாமி முதலியாரி டம் காண்பிக்கும்படி அனுப்பி வைத்தார். மருத்துவர் மாசிலா மணி முதலியார் அவர்கள் நோயாளியைச் சோதித்த பின் நடந்த களிமண் சிகிச்சையை யும் அதனை அளித்த டாக்டரின் பெயரையும் கேட்டு ஆச்சரிய முற்று, அந்த நோயாளியைப் பிள்ளைப் பேற்று நிலையத்தில் பத்துநாள் வைத்திருந்து மாண வர்களுக்குக் களிமண் சிகிச்சை யின் பெருமையை, நோயாளி யை வைத்துக் காட்டிப் போதித் தார். இந்த நிகழ்ச்சியை டாக்டர். மே. மாசிலாமணி முதலியார், தாம் 1934ல் வெளி யிட்டுள்ள அனுபவ வைத்திய நூலில் எழுதி வெளியிட்டுள் ளார்.

இப்படியாகப் பற்பல குணஞ் செய்யும் அற்புத சித்திவாய்ந்த களிமண் சிகிச்சைமுறையானது சித்த வைத்தியத்தில் சிறந்த இடம் பெறுகின்றது. இதனை நேயர்கள் மனங்கொண்டு சிறிய செலவில் பெரிய பயன் கொள்வார்களாக!

உணவின் இரு வகைகள்

உணவைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும் உணவை இரு வகையாகப் பிரித்து அறியவாவது தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்,

பலர் முப்பது நாற்பது ஆண்டு வரை ஒரு நோயும் இன்றி வாழ்கின்றுர்கள். ஆயினும், அவர்களுள் சிலர் மலச்சிக்கல் உடையவராய் இருப்பர்.

இதனுல் இப்போது நோய் உண்டாகாதிருப்பினும் பிற்காலத்தில் இது நோயை உண்டாக்கும்.

ஒருநாள் மலச்சிக்கல் ஆயினும் சோம்பலை விளைவிக்கும். ஆகையால் உணவால் மலச்சிக்கல் இன்றி வாழ வேண்டும். நாள் தோறும் உண்ணும் உணவைப் பற்றி சிறிதும் தெரியாமல் இருப்பதும் தெரிந்து கொள்ள முயலாதிருப்பதும் தவறேயாகும்.

மலச்சிக்கல் மிகவும் கெடுதல் எனத் தெரிந்தவர்கள் கூட மலச்சிக்கலைப் போக்க இன்னது செய்வது என்று தெரியாமல் திகைக்கின்றனர். உணவால் தான் மலச்சிக்கல் உண்டாகின்றது என்று உணர வேண்டும். அப்படி உணர்ந்தால் மலச்சிக்கலே விளைவிக்காத உணவு எது என்று தெரிந்துக்கொள்ளும் விருப்பம் உண்டாகும். உணவைத் தக்கபடி அமைத்துக் கொண்டு மலச்சிக்கலை நீக்குவதுதான் சிறந்த வழி.

அறுசுவை உணவுகளில் உப்புச் சுவைப் பொருட்கள், காரச் சுவைப் பொருட்களே குடலைத் தூய்மை செய்யக் கூடியவை. எனவே, அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து உணவில் சேர்த்து உண்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

உப்புச் சுவையுள்ள பொருள்கள்

முளைக்கீரை, வாழைத் தண்டு, கீரைத்தண்டு, வெள்ளை முள்ளங்கி, மஞ்சள் முள்ளங்கி,பெங்களூர் கத்தரிக்காய், வெண்பூசணிக்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், மணத்தக்காளிக் கீரை, மணத்தக்காளிக்காய், வெங்காயம், வெங்காயத்தாள், முள்ளங்கிக் கீரை, கோஸ் கீரை. நூக்கோல், வெள்ளரிப் பிஞ்சு. கீரைக்காய், மஞ்சள் பூசணி, நெல்லிக்காய்,

---

பஞ்சகற்பம்

கஸ்தூரி மஞ்சள், வேப்பம் பருப்பு, வெள்ளை மிளகு, கடுக்காய்த்தோல், நெல்லி வற்றல் இவைகளை அரைத்துப் பாலில் காய்ச்சி நறுமணத்துடன் இறக்கித் தேய்த்துக் கொள்ளவும்.

—வள்ளலார்
இராமலிங்க அடிகள்

அருநெல்லிக்காய், இளநீர், பசுவின் பால், சோற்று உப்பு, தனியா, ஆப்பிள் பழம், இனிப்புத் திராட்சைப்பழம், பச்சைத் திராட்சைப் பழம், அன்னாசிப் பழம், கமலாப்பழம், சாத்துக் குடிப் பழம், முதலியன மலத்தினை இளக்கி வெளிப்படுத்தக் கூடியவை.

காரச் சுவைப் பொருள்களாவன:

அரைக்கீரை, சிறுகீரை, கலவைக் கீரை, நச்சுக்கொட்டைக் கீரை, வேளைக்கீரை, கருணைக் கிழங்கு மிளகாய், மிளகு, இஞ்சி, பொரி கடலை, கோதுமை இவைகள் காரப் பொருள்களாகும். இவைகளும் மலத்தைப் போக்கும் உணவுப் பண்டங்களேயாகும்.

இரத்த அழுத்தம் மாறும் நிலைகள்

(Blood-Pressure)

1. அதிக மகிழ்ச்சி, கவலை ஆவேசம், அச்சம், பதட்டம் முதலியவைகள்.

2. சினிமாவில் கவர்ச்சிக் காட்சிகள், உருக்கமான காட்சிகள், உணர்ச்சியூட்டக்கூடிய பாடல்களை கேட்கும் நிலைகள்.

3. உடற்பயிற்சி குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும் சமயம், உடலுறவு கொள்ளும் நேரம் ஆகிய நிலைகளில் உடலின் இரத்த அழுத்தம் மாறும் தன்மையுடையது.

மற்றுமுள்ள நான்கு சுவை அமைந்த பொருட்கள் பல மலத்தைக் கட்டக் கூடியவை.

துவர்ப்புச் சுவை அமைந்த உணவுப் பொருள்களாவன:

வாழைப்பூ, வாழைப் பிஞ்சு, அத்திப் பிஞ்சு, அத்திக்காய் (மலம் போக வேண்டின் தினம் உண்க.) பீட்ரூட் உப்புச் சுவையும் கலந்துள்ளது. காட்டுக் களாக்காய் (புளிப்புச் சுவையும் கலந்துளது), மாவடு என்னும் மாம்பிஞ்சு (புளிப்பு கலந்துளது), அத்திப்பழம் (இனிப்புக் கலந்துளது), விளாங்காய் (புளிப்பு கலந்துளது), விளாம் பழம் (புளிப்பு, இனிப்பு கலந்துளது), பேரிச்சங்காய், மாம் பருப்பு, புளியங்கொட்டை, கடுக்காய்ப் பிஞ்சு, கடுக்காய்.

இனிப்புச் சுவை அமைந்த உணவுப் பொருள்கள்

வாழைப்பழம் (புளிப்பு கலந்துளது) மலை வாழைப் பழம், பேயன் வாழைப்பழம் கமலாப் பழம் (உப்பு, புளிப்பு கலந்துளது) சாத்துக்குடிப் பழம் (உப்பு கலந்துளது), கிச்சிலிப் பழம் (உப்பு கலந்துளது), அன்னாசிப் பழம் (உப்பு கலந்துளது)பேரீச்சம் பழம் (துவர்ப்பு கலந்துளது) ஈச்சம் பழம் (துவர்ப்பு கலந்துளது), களாப் பழம் (துவர்ப்பு கலந்துளது), நாவல் பழம் (உப்பு கலந்துளது), இலந்தைப் பழம், சீத்தாப்பழம் (புளிப்பு கலந்துளது), மாதுளம் பழம் (புளிப்பு கலந்துளது), மஞ்சட்

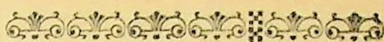
பூசணி), கரும்பு, நாட்டுச் சர்க்கரை, கற்கண்டு ஆகும்.

புளிப்புச் சுவையுள்ள உணவுப் பொருள்கள்

எலுமிச்சம் பழம், சீமைத் தக்காளிப் பழம், கிச்சிலிப் பழம் மாம்பழம், நாவல் பழம், பனம் பழம், வாழைப்பழம், நாரத்தங்காய், சீமைக் களாக்காய், புளியம்பழம், பருப்புக் கீரை, வசலைக்கீரை, பசரைக்கீரை, புளிச்சக் கீரை, புளியாரைக் கீரை, புளிச்சக்காய், பலாக்கொட்டை பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி, சவ்வரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, உளுந்து, பயற்றம் பருப்பு, பயறு, துவரம்பருப்பு, துவரை, கடலைப்பருப்பு, கடலை, பட்டாணி, வாதுமைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, சாரப் பருப்பு, காராமணி, வேர்க்கடலை, மொச்சைக்கொட்டை, பூசணிப் பருப்பு, தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், எருமைப்பால், சிற்ருமணுக் கெண்ணெய், சேனைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, வெற்றிலை வள்ளிக் கிழங்கு, பனங்கிழங்கு, பலாப் பிஞ்சு, வாழைக்காய், அவரைக் காய், பீன்ஸ், காராமணிக்காய், வெண்டைக் காய், கொத்தவரைக்காய், புளியங்காய், மாங் காய் முதலியனவாகும்.

கசப்புச் சுவை அமைந்த உணவுப் பொருள்கள்

சுண்டைக்காய், மிதிபாகற் காய், கொம்பு பாகற்காய்,



பல்வேறு துளசிகள்

1. பெருந்துளசி
2. கருந்துளசி
3. இராமதுளசி
4. வெண் துளசி
5. கிருஷ்ண துளசி
6. சீவ துளசி
7. நாய்த் துளசி
8. காட்டுராம துளசி
9. எலுமிச்சந்துளசி
10. காட்டுத் துளசி
11. இலட்சுமித் துளசி
12. கற்பூரத் துளசி
13. செந்துளசி
14. சிறு துளசி
15. கல் துளசி
16. முள் துளசி
17. சுணைத் துளசி
18. நிலத் துளசி
19. கரியமால் துளசி
20. நீர்த் துளசி
21. விசுவ துளசி
22. சிவப்புத் துளசி
23. திருத் துளசி
24. நற்றுளசி



ஏஜெண்டுகள் தேவை!

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை.

1. ஆரணி
2. தேனீ
3. கோவில்பட்டி
4. காரைக்குடி
5. வால்பாறை
6. திருநெல்வேலி
7. பழநி
8. போடிநாயக்கனூர்
9. நாகப்பட்டினம்
10. புதுக்கோட்டை

முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், கத்தரிப்பிஞ்சு, தூதுளைக்காய், முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, வல்லாரைக் கீரை, தூதுவளைக் கீரை, குப்பைக்கீரை, வெந்தயக் கீரை, சீமைக் காசனிக் கீரை, கொத்தமல்லிக் கீரை, கறிவேப்பிலை, துத்திக் கீரை, முடக்கத்தான், கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, துளசி, நாயுருவி இலை, முசுமுசுக்கை இலை, வேப்பிலை, முருங்கைப் பூ, வேப்பம் பூ, பூண்டு, வெந்தயம், சீரகம், சோம்பு, பெருங்காயம், கடுகு. எள், கசகசா, ஓமம், ஏலக்காய், கம்பு, தினை, வெற்றிலைப் பாக்கு, காபி, தேநீர், புகையிலை இவை கசப்புத் தருவன. ஆயினும், நாடோறும் கொள்வார்க்கு கெடுதி விளைவிக்கும்.

உணவில் அறுசுவையும் பொருந்தி யிருக்க வேண்டியதே. ஆயினும், இதற்கு ஒரு மாற்றுகும் என அறிந்து, கலப்புணவு கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் கொள்ளின் உடம்புக்கு வேண்டிய எல்லாச் சத்துக்களும் கிடைக்கப்பெற்று, உடல் நலம் காக்கப்படும்; நீண்ட வாழ்வு உண்டாகும்.

மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.

—வள்ளுவம்

[ஒருபோது உண்பவன் யோகி; இருபோது உண்பான் போகி; முப்போதுண்பவன் ரோகி; இதற்கு மேலும் உண்பவன் உடலைவிட்டுப் போகி ஆவான்].

தியானம்

[அருள்நிதி. M. நாகராஜன்]

இன்றைய விஞ்ஞான உலகிலே ''தியானம்'' என்ற சொல்லைக்கேள்வியுற்றவுடன் ''இவையெல்லாம் முற்காலத்தில் முனிவர்கள் காட்டில் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். தற்காலத்தில் நம்மால் இவற்றைக் கடைப்பிடிக்க முடியாது'' என்ற முடிவுடனும் அப்படித் தப்பித்தவறி யாரேனும் ''நான் தியானப் பயிற்சி செய்கிறேன்'' என்று கூறிவிட்டால் மேற்படி நபரைச் ''சாமியார்'' என்ற பெயரிட்டு அழைக்கவும் தொடங்கி விடுகின்றார்கள்.

செல்வச் செழிப்பிலும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியிலும் உயரிய அளவில் முன்னேறிய அமெரிக்க நாட்டு மக்களும் பிற மேலை நாட்டு மக்களும் ஆடம்பரமாக எல்லாவற்றையும் அனுபவித்தாலும் எதிலும் ஒரு நிறைவைக் காண இயலாமல் — மன நிம்மதி வேண்டி, இந்திய நாட்டு ஆன்மீக வழிமுறைகளைக் கேட்டு, அதில் சிறந்த முறையாகிய யோக மார்க்கம் தெளிந்து, கைப்பற்றி வாழ்க்கையில் எல்லா நலன்களும் பெறுகிறார்கள் என்பது கண்கூடாகக் காணும் ஒன்று.

யோகப் பயிற்சிகள் மூன்று வகைப்பட்டாலும், உடலை வளைத்துச் செய்யும் ஆசனப் பயிற்சி மூச்சை அடக்கிச் செய்யும் பயிற்சி ஆகிய இவற்றை விட மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தி அமைதி காணும் பயிற்சியே எல்லாவற்றிலும் முதன்மையானது.

மனம் நம் உடலில் இயங்கினாலும், நம்முடைய கட்டளைக்குக் கட்டுப்படாதது. இப்படிப்பட்ட மனம், புலன்கள் வழியே செய்யும் காரியங்களால் நம்மையே அழிவிற்குக் கொண்டுவிடும்.

மல்லிகைப் பூ!

இந்தப் பூவால் தயரித்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், கண்ணெரிச்சல், தலைவலி நீங்கி, உடல் நல்ல குளிர்ச்சி பெறும். மல்லிகைப் பூவை மார்பகங்களில் வைத்துக் கட்டினால் பால் சுரப்பது நிற்கும். மல்லிகைப் பூவை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டு வந்தால் கட்டிகள் கரையும்.

உடலைப் பாதுகாக்க!

ஹேசல் கொட்டை	—	(Hajelnut)	—	89 சதவீதம்
அக்ருட்	—	(Walnut)	—	88 சதவீதம்
பாதாம் பருப்பு	—	(Almond)	—	87 சதவீதம்
தேங்காய்	—	(Coconut)	—	51 சதவீதம்

முதலியவைகளில் சத்துக்கள் உள்ளனவாக நிருபிக்கப் பட்டுள்ளன. ஆகவே, இவற்றை அளவோடு உண்டுவந்தால் மக்கள் நீண்ட நாள் வாழ முடியும்.

நமக்கு ஏற்படும் துன்பங்கள் எல்லாம், காணுகின்ற பொருட் களினின்றும், நடக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளிலிருந்தும் மனதை அடக்கும் சக்தி ஒன்று நமக்குத் தேவை. அந்தச் சக்தியையும், நாம் மனதைக்கொண்டேதான் பெற முடியும். எப்படி? இயல் பாகப் புலன்களின் வழியாக இயங்கும் மனதைப் புலன்கள் இயக்கத்தை நிறுத்தி மனத்தின் மேலேயே பொறுப்பினைக் குவியச் செய்ய வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில் மனதை வைத்துப் பழகப்பழக நாளடைவில் நமக்கே ஆச்ச ரியம் அளிக்கும் வகையில் நம் முடைய நடைமுறைகள் ஏற் படும். எந்த ஒரு சிறுசெயலைச் செய்தலும் இதைச் செய்ய லாமா? வேண்டாமா? இதனல் நன்மையா? தீமையா? எனவும் தீமையெனில் செய்யாதே என்றும் நன்மையெனில் செய் என்றும் கட்டளையிடக் கூடிய விழிப்பு நிலை நம் மனதிற்குக் கிடைக்கும்.

தியானமானது பழகப்பழகப் பதற்றம், படபடப்பு ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஆகி யவை குறைந்து இவற்ருல் ஏற்படும் உடற்கூறு நோய்கள் முற்றிலும் நீங்குகின்றன என் பது நடைமுறையில் பல பத்திரிகைகள் வாயிலாக நாம் காண்கிறோம்.

இவ்வளவு நன்மைகள் ஏற் படும் தியானப் பயிற்சியை அவ சியம் அனைவரும் பயின்று எல்லா நலன்களும் பெறுவோ மாக!

(தவயோகி தாயுமான அடிகள்)

கந்துக மதக்கரியை வசமா நடத்தலாம்
கரடிவெம் புலிவா யையுங்
கட்டலாம் ஒருசிங்க முதுகின்மேற் கொள்ளலாம்
கட்செவி எடுத்தாட் டலாம்

வெந்தழலின் இரதம்வைத்து ஐந்து உலோகத்தையும்
வேதித்து விற்றுண் ணலாம்
வேறொருவர் காணமல் உலகத் துலாவலாம்
விண்ணவரை ஏவல் கொளலாம்

சந்ததமும் இளமையொடு இருக்கலாம் மற்றொரு
சரீரத்தி னும் புகுதலாம்
சலமேல் நடக்கலாம் கனல்மேல் இருக்கலாம்
தன்னிகரில் சித்தி பெறலாம்

சிந்தையை அடக்கியே சும்மா இருக்கின்ற
திறமரிது சத்தாகி யென்
சித்தமிசை குடிகொண்ட அறிவான தெய்வமே
தேசோ மயானந் தமே.

கரி — யானை, கட்செவி — பாம்பு, தழல் — நெருப்பு
இரதம் வைத்தல் — இரும்பு முதலியவற்றைப் பொன் ஆக்குதல்.



கடிதம் எழுதும் வாசகர்களுக்கு வேண்டுகோள்!

தங்கள் நோய்களைக் குறித்துக் கடிதம் எழுதுபவர்கள், பதிலை விரும்பினுல் அதற்கு வேண்டிய தபால் ஸ்டாம்போ, ஸ்டாம்பு ஒட்டிய கவரோ அனுப்ப வேண்டுமெனப் பல தடவை தெரிவித்தும் அதைக் கவனிக்காமல் எழுதுகின்றனர். மேலும், நீண்ட கடிதம் எழுதுகின்றனர். அவைகளைப் படிப்பதற்கு ஆசிரியருக்கு அவகாசம் கிடையாது. சுருக்கமாக 5, 6 வரிகளில் எழுதினுல்தான் படிக்க இயலும்.

முதிர்ந்த வயது, ஆசிரியர் நோயாளர்களுக்கு நேரில் பார்த்துச் சிகிச்சை அளிப்பதுடன் "சித்த மருத்துவ" இதழுக்குக் கட்டுரை எழுதவே அவகாசம் போதவில்லை.

கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதும் பணியையும் சுமத்துவது நியாயமாவென்பதை அன்பர்கள் எண்ணிப்பார்க்கவும்.

—நிர்வாகி

நல் வாழ்வுக்கு உண்ணவேண்டிய முறைகள்

1. உண்மையாக நல்ல பசி வந்த பின்னரே உண்ண வேண்டும். நேரமும் கடிகாரமும் பார்த்து உண்ணுதல் நன்றன்று.

2. பொதுவாக இருவேளை உணவே போதுமானதாகும்.

3. அவசரமாக உண்பதும் கோபத்தில் உண்பதும் அஜீரணம் உண்டாக்கும்.

4. கவலையிலும் துக்கத்திலும் உள்ளபோது உண்ணக் கூடாது; உண்டால் துக்கம் துவக்கம் ஆகும்.

5. தூக்க மயக்கம் இருக்கும் போது உண்ண வேண்டா. உண்டால் உணவு செரிமானமாகாமல் அதுவும் வயிற்றில் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

6. பசி இல்லையெனில் உண்ணுதே. உண்டால் சுவைக்காது; பின்னரும் பசிக்காது.

7. அதிகக்களைப்புடன் இருக்கும்போது உண்ணுதே. அப்போது தேவையானது சிறிது ஓய்வு; உறக்கமும் நல்லதே.

8. உணவுக்குப்பின் சிறிது ஓய்வு கொள்க; கூடாவிடில் குறைவாக உண்ணவும்.

9. உண்டபின் மிகுந்த பரபரப்பான சூழ்நிலையில் ஈடுபட வேண்டும் எனில் உண்ணுதிருப்பது நலம்; உண்டால் அஜீரணம் ஏற்படும்.

10. உடலில் ஏதேனும் முக்கிய மாற்றம் அல்லது சீர்கேடு இருக்கும்போது பெரிய அளவாக உண்டால், நோய் வளர்ந்து பெருகும்.

11. பின்னர்ப் பசிக்குமே என்று பசியின்றி உண்டால், அதற்கப்புறம் பசிக்காமல் தாமதமாகக்கூடும்.

12. "உணவே மருந்தாகட்டும் மருந்தே உணவாகட்டும்" என்றுர் நவீன மருத்துவ உலகத்

நரம்புத்தாக்குதல்
(Stroke)

நரம்புத் தாக்குதலினுல், தலைவலி, பேச்சுத் தடுமாற்றம், பேச்சு இழத்தல், வலிப்புநோய், முகம் கோணல், கைகால் உணர்விழந்து, வலுவிழந்து போதல் முதலியன நேரிடலாம். வலப்புறம் கை, கால் வலுவிழப்போருக்குப் பேச்சுத் தன்மையும் இழக்க நேரிடும்.

தின் தந்தை ஹிப்போக் ரடீஸ் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே.

13. உணவுப் பொருள் அல்லாதவற்றை உண்ணுதே! தவருன உணவுச் சேர்க்கை நோய் தரும்.

14 ஒருவேளைக்கு ஒரேவகை உணவு உண்பது (Monodiet) மிக உயர்ந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று பொருட்களுடன் உணவை முடித்துக்கொள்வது அடுத்தபடி நல்லது.

15. உணவு ரகங்களும், வகைகளும் அதிகம் ஆகஆக உண்ணும் அளவும் கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்காமல் கூடிப் போய்விடும். விளைவு: வயிறு பெருத்து நோயில்வந்து நிற்கும்.

16. உணவுச் சேர்க்கை, அவற்றிடையே பொருத்தம், பொருத்தமின்மை, எதை முதலில் உண்பது, எதனை அடுத்து உண்பது என்பவற்றிற்கெல்லாம் பொதுவான விதிகள் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றுவது நலம் பயக்கும்.

17. உணவை நன்ருக மென்று உமிழ்நீருடன் கலக்கச் செய்து, சுவைத்து உண்பதுவே ஆனந்தம். உணவின் இன்பத்தை முழுமையாகப் பெருவிட்டால் தான் அடிக்கடி உண்பது, அதிகம் உண்பது என்று தொடங்கி பின் உண்ணமுடியா நிலை ஏற்படுகின்றது.

18. உண்ணும்போது குறைவாக உண்க. அல்லது அளவாக உண்க. அதிகம் எப்போதும் உண்ணுதே. அளவுக்கு மிஞ்சினுல் எல்லாமே நஞ்சு. உருசியும் பசியும் அடுத்த வேளைக்கும் கொஞ்சம் மீதம் இருக்கட்டும். பழங்களையே தனி உணவாகச் சாப்பிடும்போது சிறிது அதிகமானுலும் கெடுதல் நேராது.

19. விருந்து, பண்டிகைகளின்போது குறைவாக உண்பதற்குக் கவனம் தேவை.

20. உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கு மட்டுமல்ல, யாவர்க்கும் அழகு.

21. ''வாழ்வதற்காக உண். ஆனுல் உண்பதற்காக வாழாதே'' இல்லாவிடில் பின்னுல் உண்ணவும் முடியாத நிலை வரலாம்.

பல்லில் இரத்தம் வடிதல்

பல் ஈறுகளிலிருந்து இரத்தக் கசிவானது ''வைட்டமின் சி'' குறைவினுல் ஏற்படுகிறது என்றும், எலுமிச்சம்பழம், நெல்லிக்காய் போன்ற வைட்டமின் 'சி' சத்துள்ள பழவகைகளை உண்பதால் போக்கலாம் என்றும் விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துக் கூறியுள்ளனர்.

22. உடல், உள்ள நலன்களுக்காக மூக்கு, நாக்கு, காது, கை முதலிய புலன்களுக்காக உண்ணுதே. மற்றவர்களுக்காக உண்ணுதே. அவர்கள் வந்து சீரணித்துத் தர இயலாது.

23. உணவு இருக்கிறதே என்பதற்காக உண்டால் உடல் நலம் இருக்காது. நோய் வந்து நிற்கும்.

24. உணவு வீணுகிவிடும் என்பதற்காக உண்டால் உடல் நலம் வீணுகிவிடும்.

25. கெட்டுப்போன பழைய உணவுகளை உண்டால் உடல் நலம் கெட்டுப்போகும்.

அற்ருல் அளவறிந்து உண்க; அஃதுடம்பு
பெற்ருன் நெடிதுய்க்கும் ஆறு.

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து

மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோய்அள வின்றிப் படும்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.



கண் வியாதிகள்

[டாக்டர் ஆசைராஜா]

மனித உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளைக் காட்டிலும் கண்ணே முக்கிய உறுப்பு ஆகும். எண்சாண் உடம்பில் தலை சிறந்தது; அதிலுள்ள உறுப்புகளில் கண் சிறந்தது என்பது தெளிவு.

எவ்வளவு வசதிகளைப் பெற்றிருந்தாலும் கண் பார்வை மட்டும் இல்லையேல் அவ்வாழ்க்கை வாழ்க்கையாகாது. பரிதாபத்திற்குரியதாகவே இருக்கும்.

சில குழந்தைகள் பிறக்கும் பொழுதே கண்பார்வை இன்றிப் பிறக்கின்றன. சிலருக்கு ஏதாவது வியாதியின் காரணமாகக் கண்பார்வை போய்விடுகின்றது. பிறவியிலேயே கண் பார்வை யில்லாதவர்கள் மிக மிகச் சிலரே. ஆனால், இடையில் கண்பார்வை இழப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது. இதற்கு அறியாமையே காரணமாகும்.

வயதான காலத்தில் கண் பார்வை மங்குவது இயற்கை. இதைப்பற்றிக் குறைகூற முடியாது. ஆனால் அறியாமையினால் கண் பார்வையை இழப்பது எவ்வளவு துன்பம்.

நோயின் காரணமாக இழந்த கண்பார்வையை மீண்டும் பெறுவதற்காக மேனாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் மேலும் மேலும் ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டு வருகின்றனர்.

பார்வை இழந்த கண்ணை வெளியே எடுத்துவிட்டுப் பதிலுக்கு மரணமுற்ற வேறு ஒருவரின் நல்ல கண்ணை பதிக்கும் அளவிற்கு வைத்திய முறை முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது. இன்னும் சில ஆண்டுகளில் இயற்கைக் கண் போலவே செயற்கைக் கண்கள் தயாரித்துப் பொருத்திவிடக் கூடிய நிலை ஏற்படினும் ஆச்சரியப்படுதற்கில்லை!

இயங்கக்கூடாத இதயத்திற்குப் பதிலாக செயற்கை இதயத்தைச் சித்தம் செய்து, இயந்திரத்தில் கெட்ட பாகத்தை அகற்றி விட்டுப் புதிய உறுப்

நமது உடலில்!

நமது உடலில் 600க்கு மேற்பட்ட தசைகள் (Muscles) உள்ளன. இவைகளில் ஆயிரக்கணக்கான தனித்தனி நார்கள் (Fibres) உள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றும் நரம்புகளுடன் இணைந்துள்ளன.

யைச் சேர்ப்பது போலச் சேர்த்து விடுகின்றனர். ஆயின், செயற்கைக் கண்களைத் தயாரிக்கும் முறை விரைவில் வரக் கூடும் என ஏன் எதிர்பார்க்கக் கூடாது?

இப்போது கண் பார்வை இழந்தவர்களுக்காக அரசினர் கல்விச் சாலைகளும், தொழிற் சாலைகளும் ஏற்படுத்தி அவர்கட்குக் கல்வியும், தொழிலும் கற்பித்து வருகின்றனர்.

குருடர்கள் படிப்பதற்கென்று தனிப்பட்ட புத்தகங்கள் உண்டு. இந்தப் புத்தகத்தின் எழுத்துக்கள் மேலெழுந்தன வாக இருக்கும். இவற்றைக் குருடர்கள் தம் விரல்களினால் தடவிப் பார்த்துப் படிக்கக் கற்றுப் பழகிப் பின் கண்ணுடையர் போலவே விரைவாகவும் படிக்கும் ஆற்றலையும் பெறுகின்றனர்.

கண் பார்வை இழந்த பலர் கைத்தொழில் பலகற்று நல்ல விதமாகச் சம்பாதித்து வாழ்ந்தும் வருகின்றனர்.

கண் சார்பான வியாதிகளில் கண்நோய் ஒன்றுதான் தொற்று நோயாகும். மற்றவை அவரவர் உடற்கூறு பொருத்து ஏற்படுவதாகும்.

கண் நோய்

கண்களுக்குத் தோன்றாத அளவான மிகமிக நுண்ணிய வெண்ணிறமான கிருமிகள் தாம் கண்ணோயை உண்டுபண்ணுகின்றன.

இந்தக் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்ற ஒருவருக்குத் தொற்றக் கூடியது. கண் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கண்களில் அடிக்கடி வெண்ணிறமான பீளை நிறைய சேரும். பீளையின் வாசனைக்குச் சிறு கொசுக்கள் அருகில் வந்து பீளையின்மேல் உட்காரும். பின் அது பறந்து சென்று வேறொருவரின் கண்களில் உட்காரும். இது, ஈ வகையைச் சேர்ந்தது. பீளையில் ஏராளமான நோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். இக் கொசுக்கள் பீளையின் விஷக் கிருமிகளை ஒட்டிக் கொண்டு வந்து மற்றவர்களின் கண்களில் குடியேற்றும்.

ஆரம்பத்தில் கண்களில் அரிப்பு உண்டாகும்; பின் கண் சிவக்கும்; இமைகளில் வீக்கம்

கண்களுக்கு!

வைட்டமின் 'A' குறைவினால் மாலைக்கண் என்ற வியாதி ஏற்படும். வைட்டமின் B_2 குறைவினால் கண் எரிச்சல், கண்ணில் நீர் கொட்டுதல், கண் அரிப்பு ஏற்படும். பிறகு கண்ணின் ஒளி குறையும். தினந்தோறும் காய்கறியையும் கீரைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாகப் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது.

ஏற்படும். கண்களில் வலி ஆரம்பிக்கும். வெளியில் கண் கூசும். வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாது. கண்ணில் மண் விழுந்ததைப்போன்று உறுத்தல் ஏற்படும்.

எச்சரிக்கையாக இருந்தால் பிறருக்கு இந்நோய் தொற்றாது பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். கண்ணோயுள்ளவர்கள் கண்களைத் துடைப்பதற்கென்று சுத்தமான வெள்ளைத் துணியைக்கைக் குட்டை அளவில் ஆறு துண்டுகள் கிழித்து, மஞ்சள் தண்ணீரில் நனைத்து காய வைத்துக்கொண்டு, உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கண்ணோய் உள்ளவர்களின் கண்கள் இரவில் ஒட்டிக்கொள்ளும். காலையில் கண்ணைத் திறக்க முடியாது. அந்தச்சமயம் சுத்தமான வெந்நீரில் பஞ்சினை நனைத்து இரைப்பையின் மேல் நனைத்து ஊற வைத்து துடைத்துத் திறக்கவிட வேண்டும். பின் பீளைகளை நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும்.

கண்களைக் கழுவிய பின், ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் 10 கிராம் போரிக் பவுடரைப் போட்டுக் கலக்கி அதிற் பஞ்சினை நனைத்துத் திரும்பவும் கண்களைத் துடைத்துவிட வேண்டும்.

கண்நோய்க்கான மருந்துகள்

1. ஒரு அவுன்சு தண்ணீர் பிடிக்கக்கூடிய ஒரு சுத்தமான சீசாவில் முக்கால் அளவு சுத்தமான தண்ணீர் அல்லது ஆவிநீர் (Distilled Water) ஊற்றிக்கொள்ளவும். படிகாரத்தைத் தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகை அளவு அதில் போட்டுக் குலுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த நீரை வேளைக்கு இரண்டு துளி வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு ஐந்து தடவைகள் விட்டுவர கண் நோய் குணமடையும்.

2. வெங்காயத்தை நசுக்கிச் சாறு எடுத்துக் கண்ணுக்கு மூன்று துளி வீதம் காலை, மாலை விட்டு வந்தால் கண்ணோய் குணமாகும்.

3. இரவு வேளையில் கண்களைச்சுற்றி வெள்ளை நாமக் கட்டியை உரைத்துப் பற்றுப் போடக் கண் இமை வீக்கம் குறையும்.

4. படுக்கப் போகுமுன் ஒரு கண்ணுக்கு இரண்டு துளி வீதம் சிற்றாமணுக்குஎண்ணெய் விட்டு வந்தால் காலையில் கண் இரப்பைகள் ஒட்டிக்கொள்ளா.

---

5. சோற்று உப்பு இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கழுவி அதன் மேலுள்ள அழுக்கை நீக்கி விடவும். இந்த உப்பில் இரண்டு சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்துச் சுத்தமான மெல்லிய துணியில் வைத்து மூட்டைபோலச் சுருக்கிப் பிடித்து அதை நீராகாரம் என்னும் பழைய சோற்றுத் தண்ணீரில் நனைத்துக் கண்ணில் இரண்டு சொட்டு வீதம் காலை, மாலை விட்டு வரினும் கண்ணோய் குணமாகும்.

6. புளிப்பு மாதுளம் பழம் வாங்கி, அதிலுள்ள சுளைகளை ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொண்டு ஒரு மெல்லிய துணியில் சுண்டைக்காயளவு படிகாரத் தூளை வைத்து மூட்டை போல் சுருக்கிப் பிடித்து, மாதுளம்பழச் சாற்றில் நனைத்து கண்ணுக்கு இரண்டு துளி வீதம் காலை, பகல், மாலை மூன்று வேளை கண்களுக்கு விட்டு வரினும் கண்ணோய் குணமாகும்.

7. புளியம்பூவைக் கொண்டு வந்து, அதன் காம்புகளைக் கிள்ளி விட்டுக் காரமில்லாத அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து, இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் கண்களைச் சுற்றிலும் கனமாகப் பற்றுப் போட்டுவிட வேண்டும். மூன்றே நாளில் சிவப்பு மாறி குணமாகும்.

8. கருவேல மரத்தின் கொழுந்து இரண்டு கைப்பிடி அளவு கொண்டுவந்து, ஒருபுதுச் சட்டியில் போட்டு லேசாக வதக்கி எடுத்து அத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சீரகத்தையும் வைத்து மைபோல அரைத்து இரண்டு பாகமாகச் செய்து உருட்டி, ஒவ்வொன்றையும் அடைபோலமட்டமாகத்தட்டி, நடுவில் ஒரு விரல் அளவு துளை செய்து, ஒரு சட்டியில் சிறிதளவு சிற்றாமணக்கெண்ணெயை விட்டு, இந்த அடையை அதில் ஒவ்வொன்றாகப்போட்டு வேகவைத்து, மேலே வெற்றிலை வைத்துத் துணியைக்கொண்டு கட்டி விடவேண்டும்.

இதனை இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் செய்ய வேண்டும். இந்த விதமாகத் தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால் கண் சிவப்பு மாறிக் குணமாகும்.

இதுகாறுங் கூறியவற்றால் கண் என்னும் உறுப்பின் சிறப்பும், அதனைக் காக்க வேண்டிய முறையும், கண்நோய் வரின் தீர்வு பெறக்கூடிய எளிய வைத்திய முறைகளும், இன்னபிறவும் அறியலாம். அறிந்து, கண்ணைக் காத்து, மண்ணின் வாழ்வை மகிழ்வுடன் நடாத்துக!

கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை கல்வியின்
நுண்ணிய வரிய பொருளில்லை; மக்களின்
ஒண்ணிய செல்வம் பிறிதில்லை; ஈன்றனின்
எண்ணக் கடவுளும் இல்.

கண்ணில் யாக்கையும் திங்களில் கங்குலும் கண்போல்
அண்ணல் மந்திரி யில்லரசாட்சியும் அருளில்
திண்என் நெஞ்சமும் புலவரில் அவையும் ஒண்தீம்
வண்ணவாய் இனமக்களில் வாழ்வும் ஒப்பாமால்.

அவரை விளைக்கும் அற்புதப் பயன்கள்

முன்னுரை

நாம் உண்ணும் காய்கறிகள் பல. அவை கொடியிலும், செடியிலும் மரத்திலும் விளைகின்றன. கொடியிற் காய்க்கும் பலவற்றுள் அவரைக்காய் தலையானது. இப்பொருள் ஆண்டு முழுதும் கிடைப்பதாயினும் கார்த்திகை முதல் மாசித் திங்கள் வரை மிகுதியாகக் காய்க்கும். அப்பாற் காய்ப்பு கருகி விடும். இது பற்றியே, ''அவரை பங்குனிப் பச்சை பட்டுவிட்டது'' என்னும் பழமொழி எழுந்துள்ளது. அதாவது அவரை காய்ப்பது நின்றுவிட்டது என்பது இதன் பொருள்.

நிறைவான ஊட்டச்சத்தினை கூடியதும் எளிதில் செரிமானமாகக்கூடியதும் நாவிற்கு ருசியாக இருக்கக் கூடியதும் அவரையாகும். காய்கறிகளில் நிறைந்த உயிர்ச் சத்து இருப்பினும் அவரைக்காய் அவற்றுள் தலைசிறந்தது. உடம்புக்கு மிக நலம் பயக்கும்.

குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது அவரைக்காய்; மேலும் இது சீரணிக்கப் பெருந் துணையாக இருக்கிறது. நீரிழிவுக் காரர்கள் அவரைப் பிஞ்சைத் தினமும் கூட்டுக்கறி செய்து உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால், நீரிழிவு விரைவிற் குறையும். இதில் எவ்வித ஐயப்பாடும் இல்லை. தவறாமல் உபயோகித்துப் பார்க்கலாம்.

வெண்ணிற அவரைக்காயானது வாயு, பித்தம் இவற்றை விலக்கும்; உடலுக்கு ''டானிக்'' போன்று வலிமை தரும். உள் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கும்; எரிச்சலை அடக்கும்.

அவரைக்காய் உடல் கனத்தைக் குறைக்கும்; நீர்க் கோவையை நீக்கும். அடிக்கடி வரும் தலைநோயை அகற்றும்; வாயுவைப் போக்கும்; வாய்நாற்றத்தை நீக்கும்; சீரணத்தை

நாக்கின் தன்மை!

நாக்கின் நுனிப்பகுதி உப்புச் சுவையையும், இனிப்புச் சுவையையும் அறியக்கூடியது. பின் பகுதி கசப்புச் சுவையையும் அறியும். அதன் இருபுறமும் புளிப்புச் சுவையும், உப்புச் சுவையும் அறியக் கூடியன.

எளிதாக்கும்; மலக்கட்டைப் பாக்கும்: சீரணக் கோளாறுகள், சீதபேதித் தொல்லை, நீரிழிவு நோய், மகளிர்க்கு ஏற்படும் சூதகக்கட்டு, மலட்டுத்தனம் ஆகிய இவற்றை நீக்கும். மூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கம், வலி இவற்றையும் போக்கும்.

ஆண்மையைப் பெருக்கும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தும்

அவரைக்காயினை அன்றாடம் உண்டு வந்தால்தான் மேற்கண்ட பயனைப் பெற முடியும். கூடுமானவரை பிஞ்சு அவரைக்காயாகப் பார்த்துச் சமைக்க வேண்டும். அதுவே எதிர்பார்க்கும் பயனைத்தரக்கூடியது. பத்திய உணவுக்கு ஏற்றது அவரைக்காய் என்பது எத்திறத்தவரும் அறிந்த ஒன்று.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுவலி நீங்க

அவரைப் பிஞ்சை மைபோல் அரைத்துச் சிறிது விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து, அடை போல் வயிற்றில் தொப்புளைச் சுற்றித் தடவவும். சில நிமிடங்களில் வயிற்றுவலி நீங்கிவிடும்.

மூட்டு வலி நீங்க

1. முற்றுத அவரைக்காயை 200 கிராம் எடுத்து நன்றாக அரைத்து, அதனுடன் 10 கிராம் மிளகுத் தூளும், 10 கிராம் சுக்குத்தூளும் சேர்த்து 300 மிலி தண்ணீரில் குழைத்து, மண் சட்டியில் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, இளஞ்சூட்டில் வலியுள்ள இடங்களில் பத்து போட மூன்று நாட்களில் மூட்டு வலி நீங்கக் காணலாம்.

2. முற்றுத அவரைக்காய் 200 கிராம் எடுத்து மைபோல் அரைத்துக் கொள்ளவும். புளி 50 கிராம் எடுத்து அதன் கோது நீக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் அதனை இட்டுத் தண்ணீர் 250 மிலி ஊற்றிக்கொதிக்க வைத்து, இளஞ்சூட்டில் வலியுள்ள இடங்களில் கனமாகப் பத்துப் போடவும். மூன்று முறை இவ்வாறு பத்துப்போட்டால் மூட்டு வலி நீங்கும்.

வயதானவர்களுக்கு எச்சரிக்கை!

வயதானவர்களுக்கு, ஆண்மைத் தன்மையும், காம உணர்வும் குறைவது என்பது இயற்கையே யாகும்.

இதையும் மீறி வயதானவர்கள் உடலுறவில் இளம் வயதினரைப் போல் செயல்பட்டால், துரித மரணத்திற்கு அவர்களே வழி தேடிக்கொள்பவர் ஆவர்.



மஞ்சட்காமாலை நோய்க் கிருமிகளை முழுமையாக ஒழிக்கும் மூலிகைகள்

C. S. இராமகிருஷ்ணன், B.A., B.L.

மஞ்சட் காமாலை என்றால் கீழாநெல்லி கொண்டு வைத்தியம் செய்வது என்பது தொன்று தொட்டு வந்த முடிவு. இதனையும் கரிசலாங்கண்ணியையும் சித்த மருத்துவம் பயன்படுத்தி 100க்கு 100 வெற்றி கண்டுள்ளது. ஆங்கில வைத்திய முறையில் இல்லாத இச்சிறப்பு, இம் மூலிகைகட்கு இருப்பது கண்டு இதன் சிறப்பை ஆராயத் தொடங்கினர் பலர். சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் மருத்துவப் பிரிவின் மேல் நிலை ஆராய்ச்சிக் கிளை இவ்விரு மூலிகைகளை (Phylanthus neruri கீழாநெல்லி) (Eclipta Alba கரிசலாங்கண்ணி)க் காமாலை நோய்க்குப் பயன்படுத்தும் போது எந்தஒரு பக்கவிளைவோ (Side-effect) நச்சு விளைவோ (Toxic effects) ஏற்படுவதில்லை என்ற முடிவிற்கு வந்துள்ளனர்.

இதற்கு முன்பாக இந்த ஆராய்ச்சிக் குழுவின் நுண்கிருமி ஆராய்ச்சிப் பிரிவு (Micro Biology Department) இந்த இரு மூலிகைகளையும், ஹெபடைடிஸ் B விஷக்கிருமியினால் உண்டாகும் மஞ்சட்காமாலையையும் சம்பந்தப்படுத்தி சோதனை செய்ததன் விளைவாக, இம் மூலிகைகள் இந்நோயின் காரணமாக உள்ள விஷக்கிருமிகளின் நச்சுப் பொருளை நடுநிலைப் படுத்தி வியாதி உண்டாக்கப் பயனற்றதாக்கி விடுவதாகக் கண்டுகொண்டனர்.

B S. BLUMBERG என்பவர் நோபல் பரிசு பெற்ற மேதை. இவர்தான் (Hepatitis - B) ஹெபடைடிஸ் - பி விஷ நுண் கிருமியை முதன் முதலில் கண்டவர் [Hepatic] என்றால் Liver or கல்லீரலைச் சார்ந்தது என்றும், Itis என்றால் - Inflammation என்பதும் பொருள்] இந்த மேதையும் இவ்விரு மூலிகைகளையும் ஆராய்ச்சி செய்தார். ஒவ்வொரு cellலும் D. N. A. என்பது உட்கருவின் மூலாதாரப்பொருள்

வயிற்றுப் புழு

வயிற்றுப் புழு (Ascaris) இந்தியாவில் மனிதர்களுக்குச் சாதாரணமாக இப்புழுநோய் ஏற்படுகிறது. இது மலத்தின் மூலமாகவும், வாயின் மூலமாகவும் வெளிப்படும். சமீபத்தில் நாகர்கோவில் மருத்துவமனையில், தொப்புளின் மூலமாக ஒரு சிறுவனுக்கு இப்புழு வெளிவந்தது ஒரு அரிய நிகழ்ச்சியாகும்.

இதன் முழுப்பெயர் Di-RIBOSE -NUCLEIC ACID என்பது. பல ரசாயனப் பொருள்கள் ஒன்று பட்டு D N. A. உருவாகிறது. கீழாநெல்லியும், கரிசலாங் கண்ணியும் D. N. A. உருவா வதையே தடுத்து இந்த விஷக் கிருமி (Hepatitis-B Virus)யின் இனப்பெருக்கத்தையும் முறித்து இறுதியாக இந்த விஷக்கிருமி யையே அழித்து விடுவதாகக் கண்டார்.

இந்த ஆண்டு ஆகஸ்டுமாதம் 28, 29 தேதிகளில் இதுபற்றி ஒரு கருத்தரங்கு நடந்தது. இந்தக் கருத்தரங்கிற்கு முன்னதாகப் பத்திரிக்கையாளரிடம் Dr. S P. தியாகராஜன் கூறியதன் சாரம் பின்வருமாறு:

ஹெபடைடிஸ் - பி விஷக் கிருமியால் உண்டாகும் மஞ்சட் காமாலை ஒரு தீராத வியாதி (Chronic) என்றும் அது இறுதி யில் கல்லீரலில் புற்று நோயைக் கூட உண்டாக்கும் என்றும் கூறினர். Hepatitis - A விஷக் கிருமிகள் அந்த அளவிற்கு வேகமற்றது என்றும் அது குறைவாகவே உடலில் கேடு விளைவிக்கும் என்றும் கூறினர்.

இம் மூலிகைகளைப் பயன் படுத்திய ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த B விஷக்கிருமிகள் உண் டாக்கும் காமாலையைத் தீர்க்க வழியுண்டு என்பதைக் கண்டு கொண்டுள்ளனர். இந்த விஷக் கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்ட 36 நோயாளிகட்கு இம் மூலிகை களைத் தொடர்ந்து 15 தினங் கட்கு பயன்படுத்தியதில் 6 நோயாளிகள் இந்த B விஷக் கிருமியின் பிடியிலிருந்து பூரண மாக விடுபட்டதைக்கண்டனர். இதை ஊர்ஜிதப்படுத்த மருத் துவர்கள் நீண்டநாள் ஆராய்ச் சியில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

[இதுவரை B விஷக்கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க DISPOSA BLE SYRINGE போன்ற பல முறைகளைக் கையாண்டு வந் தனர். இதை அழிக்க முற்பட வில்லை]

இந்த மூலிகைகள் 100க்கு 100 பயனளிக்க வேண்டுமானால் இம் மூலிகைகளைப் பச்சையா கவே பயன் படுத்தவேண்டும் என்றும் இவற்றைக் காய்ச்சிக் கஷாயம் எடுத்துக் கொடுப்பது பயன் தராது என்றும் Dr. N. மதனகோபால் [அண்ணா நகர்

பருவமடைதல்!

பெண்கள் பன்னிரண்டி லிருந்து பதினான்கு வயதிற்குள் பருவமடைகின்றனர். இது சாதாரணமாக, அவர்களின் பெற்றோர்களுடைய உடல் நிலை யைப் பொறுத்ததாகும்.

ஆனால், இக்காலத்தில் டி. வி., சினிமா, பத்திரிக்கைகளில் வரும் பால் உணர்வைத் தூண் டும் விளம்பரங்கள் ஆகியவற் றால் பெண்களின் "என்டோகி ரைன்" (Endocrine) சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு முன்கூட்டியே பருவமடைகின்றனர்.

அரசாங்க மருத்துவமனை] கூறுகிறார். இப்படிப் பச்சை மூலிகையாகவே (crude form) பயன்படுத்தும்போது கல்லீரலுக்கு ஏற்படும் அழிவு தேய்வுகளை இரண்டு வாரங்களில் குணப்படுத்த முடியும் என்றும் இதைக் கஷாயமாக் கொடுத்தால் இந்த வியாதி தீர மேலும் பல நாட்களாகும் என்றும் கூறுகிறார்.

இந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் இம் மூலிகையில் உள்ள ஒரு சிவப்பு அணுக்கள் (Red Pigment) தான் B - விஷக்கிருமிகளை அழிக்க உதவுகிறது என்றுகண்டனர். இந்தச் சிவப்பு அணுவில் என்னஎன்ன இரசாயனப் பொருள்கள் அடங்கியுள்ளன என்பது பற்றிய ஆராய்ச்சி இன்னமும் நடந்து கொண்டிருக்கின்றது.

இந்த ஆண்டு ஆகஸ்டு 28, 29 தேதிகளில் தமிழ்நாடு கவர்னர் S. L குரானா தலைமையில் இது பற்றிய கருத்தரங்கு நடந்தது. Dr. இரத்தினவேல் சுப்பிரமணியம், லலிதா காமேஸ்வரன் போன்ற மருத்துவ மேதைகள் இதில் கலந்துகொண்டனர். பல மருந்து கம்பெனிகள் தங்கள் மருந்துகளையும் பொதுமக்கள் பார்வைக்கு வைத்தனர். மேலும் பல சித்த மருத்துவ மேதைகளும் இதில் பங்குகொண்டனர்.

இந்த இரு மூலிகைகள் தவிர மஞ்சட் காமாலை நோயைச் சிறப்பு முறையில் சித்த மருத்துவ மேதை சிற்சபை அவர்கள் குணப்படுத்துகிறார். அவர்பயன்

மனவளக் கலை மன்றம்,
காஞ்சிபுரம்.

சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் காஞ்சிபுரத்திற்கு ஜனவரி 17, 18 தேதிகளில் வருகைதர ஒப்புக்கொண்டுள்ளார்கள்.

சனவரி 18ஆம் நாள், ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை எளிய முறைக் காயகல்ப பயிற்சி வழங்குவார்கள். கட்டணங்கள் வழக்கம்போல்.

கலந்துகொள்ள விரும்பும் அன்பர்கள் முன்கூட்டியே பெயர்களை கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பதிவு செய்துகொள்ளலாம்.

டாக்டர் சிற்சபை,
122-C, ராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-631502.

அடுத்த இதழில் மகரிஷி கலந்துகொள்ளும் நிகழ்ச்சிகள் குறித்து விரிவாக அறிவிப்பு வெளியிடப்படும்.

படுத்தும் முறைப்பற்றிப் பற்பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து வருகிறார். இறைவன் அவருக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடுத்து மக்களுக்குச் செய்யும் இந்த சேவையில் அவரை மேலும் மேலும் ஈடுபடச் செய்வாராக!

பல ஆண்டுகட்கு முன்னதாகவே Dr. R. S. என்று செல்லமாக அழைக்கப்படும் இரத்தினவேலு சுப்பிரமணியம் Eclipta Albaவின் சிறப்பைப் பின்கண்டவாறு கூறியுள்ளார். இதில் Beta Seta Sterol என்ற ஒரு இரசாயனப் பொருள் உள்ளது. அது இரத்தத்தில் உள்ள cholestral அளவைக் குறைக்கிறது. எனவே இரத்த அழுத்தத்திற்கு மருந்துகள் கொடுக்கும்போது அவற்றுடன் இதனைப் பக்க மருந்தாகக் கொடுக்கலாம். மேலும், Cirrohsis of the Liver என்ற நோய் வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள Albumin என்ற புரதப் பொருள் குறையத் தொடங்கும்; Eclipta Albaவில் உள்ள Beta Seto Sterol இந்த Albumin அளவைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவந்து cirhosis of the liver என்ற வியாதியைக் குணப்படுத்தும்.

மஞ்சட்கா மாலைன்னும் வன்நோய்தான் மீடிக்கின்
நெஞ்சம் அழிந்துநீர் நில்லன்மின் — விஞ்சுபுகழ்க்
காஞ்சிபுரம் போந்து கவினுறும் சிற்சபையை
வாஞ்சையுடன் பார்க்கின் குணம்.

சீந்தில் கொடி
(Tinospora Cordifolia)

சீந்திலுக்கு அமிர்தவல்லி, சோமவல்லி, அமிர்தை, அமிர்தக்கொடி, குண்டலி, சீந்திற் கிழங்கு என்னும் வேறு பெயர்களும் உண்டு.

சீந்தில் மூன்று வகைப்படும். (1) சீந்தில் (2) பொற்சீந்தில் (3) பேய்ச்சீந்தில்.

பேய்ச்சீந்தில் என்பது ஆகாய கருடனாகும். பொற்சீந்தில் சுலபமாகக் கிடைப்பதில்லை. மிக அரிதாகக் கிடைக்கும். இதன் வேரில் ஒரு மாங்காய் அளவு கிழங்கு இருப்பின், அதற்குக் கீழே இரண்டு அடி ஆழத்தில் ஒரு பூசணிக்காய் அளவு கிழங்கு இருக்கும்.

இப்படி இருந்தால்தான் அக்கொடி பொற்சீந்தில் கொடியாகும்.

சீந்தில் சுண்டுவிரல் கனமுள்ள கொடி; ஏதேனும் ஒரு பக்க மரத்தைப் பற்றி ஓங்கி வளரும். இதன் இலை வெற்றிலையைப் போல பச்சை நிறமாக இருக்கும். பழம் சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். பழம் சிவப்பு நிறமாகவும், சிறியதாகவும் இருக்கும். கொடியை அறுத்துவிட்டாலும் இலைகள் வாடாமல் பசுமையாகவே இருக்கும். எனவேதான் இதற்குச் சாகா மூலிகை என்றுமொரு பெயர் உண்டு. சீந்தில்கொடி என்று தெரிந்து கொள்ள இதன் கொடியிலிருந்து மெல்லிய நூல் போன்ற விழுதுகள் தொங்கும். இப்படி இல்லையேல் அது சீந்தில்கொடி அன்று; ஆகாய கருடன் என்று தீர்மானித்து விடலாம்.

சீந்தில் கொடியின் இலை—கொடி—வேர் முதலிய யாவும் மருத்துவப் பயனுடையன. இது உடலை உரமாக்கவும், தேற்றவும் செய்வதுடன் காமம்பெருக்கியாகவும் உள்ளது. மேலும், வெப்பமுண்டாக்கவும், உள் அழல் ஆற்றவும், பசியைத் தூண்டவும், சிறுநீர் பெருக்கவும் செய்யும் ஆற்றல்களும் இதற்கு உண்டு.

சீந்தில் கொடியின் சக்தி விசேஷமாக எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்காது. தேன் கூடுகளில் தேனைச் சேகரிக்கும் வண்டுகள் பௌர்ணமி முதல் தேன் கூட்டில் தேனைச் சேகரிக்கும். அமாவாசைக்குப் பின்னர்

ஒரு சொட்டுத் தேன் இல்லாமல் குடித்துவிடும்.

அதுபோலச் சீந்தில் கொடியிலும் செய்கை உண்டு. அதாவது மழைக்காலம், பனிக்காலத்தில் சீந்தில் கொடியில் சத்து மிகமிகக் குறைந்தே காணும். நல்ல கோடைக்காலத்தில் சத்து மிகுந்து காணும்.

சீந்தில் இலையின் குணம்

சீந்தில் இலையை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு கோடைக் காலத்தில் மட்டும் (மார்ச்சு முதல் ஏப்ரல் வரை) காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரத் தீராத சர்க்கரை வியாதி குணமாகும்.

சீந்தில் கொடியின் குணம்

வயிற்றுக் கோளாறு, வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், பசியின்மை ஆகியவைகளுக்கு நன்றாக முற்றிய சீந்தில் கொடியை (கோடைக் காலத்தில் சேகரித்ததை)எடுத்து இடித்துக் கிராம் 35, சுக்கு, கொத்தமல்லி வகைக்கு கிராம் 20, அதிமதுரம், சோம்பு வகைக்கு 10 கிராம் இடித்து சீந்தில் கொடியுடன் சேர்த்துத் தண்ணீர் ஒரு லிட்டர் விட்டுக் கொதிக்கவைத்துக் கால் லிட்டராகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிக் காலை, மாலை பாதிப் பாதியாகக் குடிக்கவும். இதுபோல் மூன்றுநாள் அருந்த மேற்கண்ட நோய்கள் நீங்கிப் பூரண குணங்காணும்.

சீந்தில் சர்க்கரை

முற்றிய சீந்தில் கொடியில் சத்து எடுப்பதே சீந்தில் சர்க்கரையாகும்.

சத்து எடுக்கும் விதம்

கோடைக் காலத்தில் சேகரித்த முற்றிய சீந்தில் கொடியை இடித்து 5 படி தண்ணீர் விட்டு நன்கு பிசைந்து 24 மணி நேரம் தெளிய வைத்துவிடவும். பிறகு தெளிந்த தண்ணீரை ஊற்றிவிட்டு, அடியில் உள்ளதைப் பிசைந்து முன்பு போல் தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கித் தெளியவிடவும். இதுபோல் நான்கு ஐந்து தடவை செய்து,கடைசியாகத் திப்பியை நீக்கி, அந்த நீரை அசையாமல் வைத்துத் தெளிவினை இறுத்துச் காயவைத்ததே சீந்தில் சர்க்கரையாகும்.

வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் சுவையில்லாதிருக்கும். இச்சர்க்கரை கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் ஆகிய அரசு உறுப்புகளுக்கு நன்கு குணம் தரும். அப்பிரகச் செந்தூரம், தங்கச் செந்தூரம் போன்ற உயர் மருந்துகளுக்கு அனுபானச் சூரணமாகப் பயன்படும்.

சீந்தில் கிழங்கு

இக்கிழங்கைக் கிஷாயம் செய்தேனும், சூரணம், கிருதம், லேகியம், போன்றவை செய்தேனும் உண்ணச் சகலமேகம் இரத்த பித்தரோகம், அதிகசுரம், அதிசாரம், பித்தரோகம் முதலியன தீரும்.

"சீந்திற் கிழங்கருந்தத் தீபனமாம் மேகவகை
போந்தவுதி ரப்பித்தம் பொங்குகர — மாந்தம்
அதிசாரம் வெய்யகணம் ஆம்பல் நோயோடே
கதிவிடமுங் கெட்டுவிடுங் காண்."

மற்றுமோர் செய்தி

சென்னையைச் சேர்ந்த ஓர் அன்பர்க்கு உடல் மெலிவு ஏற்பட்டு நடக்கவும் பலமின்றி இருந்து வந்தார்; இது குறித்து ஜோசியம் பார்த்தனர். அவர் பொருட்டு ஆயுஷ்யோமம் அதாவது வாழ்நாள் வளர்ச்சி ஓமம் செய்யச் சொன்னார் ஜோசியர். அதன்படி முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டு, அதனைக் காஞ்சிபுரத்தில் செய்ய ஏற்பாடாயிற்று. இச்சடங்கினைச் செய்ய இசைந்த குருக்கள், அந்த ஓமத்துக்கு உரிய பொருள்களுள் சீந்திக்கொடி மிகமிக அவசியம் என்றார். அப்படியே அது சேலத்திலிருந்து நிரம்ப தருவிக்கப்பட்டது. பின் அதுகொண்டு அதாவது அதனை நெருப்பிலிட்டுப் பசு நெய் முதலிய பிற பொருள்களுடன் ஓமம் நடந்தது. இப்படியாகத் திங்கள்தோறும் வரும் அவர் ஜென்ம நட்சத்திரத்தில் ஓராண்டுக் காலம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இப்போது அவர் பூரண குணமுற்றும், வேலையிலிருந்து ஓய்வுற்றும் உடல் வலிவுடன் முன்னைய நிலையில் உலவி வாழ்ந்து வருகின்றார். இந்த நலத்துக்குக் காரணம், குருக்கள் உச்சரித்துச் செய்த மந்திரங்களைக்காட்டிலும் ஓமத்தியிலிட்ட சீந்திக்கொடிப் புகையை நோயாளி நுகர்ந்து வந்ததே என்பதை ஆழ்ந்து சிந்திக்கின் அறியலாகும்.

"ஆர் குத்தினால் என்ன? அரிசித் தவிடு நீங்கவேண்டும்" என்பது ஓர் பழமொழி. இதன்படி சீந்தில் கொடி மருத்துவ குணம் உடையது என்பது முக்காலும் உண்மையெனத் தெளிவாகின்றது அன்றோ! *

சிறுவர்களுக்கு வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளிவர

பாவன தேங்காய்

தேங்காய் வில்லைகளை நெல்லுடன் வேக வைத்து எடுத்துச் சிறுவர்களுக்கு தின்னக் கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு 20 கிராம் வில்லைகள் வீதம் 3 நாட்கள் தந்தால் போதும். வயிற்றுக் கிருமிகள் பூராவும் வெளிவந்து விடும்.

அக்கியைப் போக்க

அக்கி என்பது ஒரு தொல்லை தரும் வியாதி. வன்னி மரத்து இலை அல்லது ஊமத்தன் இலையைக் கொண்டுவந்து தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து, எருமை வெண்ணெயில் கலந்து பூசி வந்தால் மூன்று நாட்களில் அக்கிக் கொப்புளங்கள் உடைந்து ஆறி விடும். இந்நாட்களில் அம்மையின்போது உணவு அருந்துவது போன்று குளிர்ச்சியான உணவுகள் அருந்தவேண்டும். கார உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

அந்தி மாலைக்கு சுலப சிகிச்சை

அந்தி மாலை அந்திக் காமாலை என்பது இரவில் சிறுவர்களுக்கு கண் தெரியாமல் போகும் இதற்கு "A" சத்து குறைவு என்பார்கள். கிருஷ்ண துளசி என்னும் கருந்துளசி இலையைக் கசக்கி இரண்டு மூன்று சொட்டு ஒரு ஸ்பூன் முலைப்பாலில் கலந்து காலை, மாலை இரு கண்களிலும் 3, 4 சொட்டு வீதம் விட்டுவர ஒரு வாரத்தில் மாலைக் கண் என்னும் அந்தி மாலை பூரண குணமடையும்.

சாம்பல், மண் தின்னும் குழந்தைகளுக்கு மூலிகை உருண்டை

கீழ்காய் நெல்லி வேர் 5 கிராம், கடுக்காய்த் தோல் 5 கிராம், மிளகு 10 கிராம் இவை மூன்றையும் அரைத்து வாரம் இருமுறை 100 மிலி புளித்த மோரில் கலந்து கொடுக்க ஐந்து வேளைக்குள் அந்த எணணம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படாது. வயிறும் சுத்தமாகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்கு நோய் தடுப்புக்கு கார உருண்டை

சீரகம், கரிவேப்பிலை, உப்பு, மிளகு, ஓமம் இவ்வைந்தும் 35 கிராம் வீதம் எடுத்து அம்மியில் வைத்து நீர் தெளித்து அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு உருட்டி காயவைத்துக் கொள்ளவும்.

குழந்தையின் தேகவன்மை அறிந்து தினமும் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்துக் கொடுத்துவர பல நலன்கள் உண்டாகும். நோய்கள் அணுகாபல கிரைப் மிச்சர்கள் உலவும் இந்நாளில் இக்கார உருண்டை நூறுபங்கு உயர்ந்ததும், பயனளிக்கக் கூடியதுமாகும்.

கரப்பானுக்கு உள்ளுக்கு மருந்து

பரங்கிச் சக்கை 200 கிராம் வாங்கி வந்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, பாலில் வேகவைத்து, உலர்த்தி, இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை, மாலை ஒரு சிட்டிகை அளவு சிறிது பாலில் கலந்து கொடுத்துவரவும்.

மேலுக்கு தடவ

வேப்பெண்ணெய் அரை லிட்டர் வாங்கி ஒரு இரும்புக் கடாயில் கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும்போது பனை வெல்லம் 120 கிராம் எடுத்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாகக் கிள்ளி கொதிக்கின்ற எண்ணெயில் போடவும். நன்குகப் பொங்கி அடங்கியபின் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு கரப்பான் பகுதியில் காலையில் தடவி மாலையில் அரப்புத்தூள் போட்டுக் கழுவி வந்தால் புண் சீக்கிரம் குணமாகும்.

குழந்தைகள் பசியின்றி உணவு ஏற்றுக் கொள்ளாமைக்கு கியாழம்

சீரகம் 35 கிராம் எடுத்து, இளவறுப்பாக வறுத்துத் தூள் செய்து, அதில் ஒரு ஏலக்காய் தட்டிப்போட்டுக் கால் லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு, பாதியாகச் சுண்டவைத்து, ஒரு வேளைக்கு இரண்டு சங்கு வீதம் புகட்டிவர 2 அல்லது 3 வேளைகளில் குழந்தைகள் பசி எடுத்து உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும்.

சளிபிடித்து வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு கியாழம்

சுக்கு, சன்னராஷ்டம், அதிமதரம் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து நசுக்கி 100 மிலி தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு ஒரு சங்கு விதம் புகட்ட 5 அல்லது 6 வேளையில் சளி நீங்கி சுகம் பெறும்.

இரத்த பேதிக்கு, சீத பேதிக்கு

இலவம் பிசின் 50 கிராம் எடுத்து நன்கு தூளம் செய்து

கம்ப்யூட்டர் மருந்துகள்

ஹோமியோபதி மருந்துகளில் 99 மருந்துகளும், 515 வியாதிகளின் தன்மைகளைப் பற்றியும், கூடிய விரைவில் கம்ப்யூட்டரில் வரப்போகின்றதாம். இதனால் ஒரே சமயத்தில் 20 நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை கொடுக்கலாம். இது இந்தியாவில் மேற்கு வங்கத்தின் கண்டுபிடிப்பாகும்.

வைத்துக் கொள்ளவும். ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் அளவு தேன், நெய், வெண்ணெய், பால் இவற்றில் ஒன்றில் தினம் நான்கு வேளைகள் புகட்ட இரண்டு நாட்களில் குண மாகும்.

குழந்தைகள் சகல பேதியும் கட்ட கிஷாயம்

எருமைச் சாணி 30 கிராம், சீரகம் 15 கிராம், வசம்பு 15 கிராம் இவை மூன்றையும் ஒரு சட்டி யில் போட்டு சாம்பலாக்கி, அதில் 150 மிலி தண்ணீர்விட்டு பாதியாகச் சுண்டவைத்து வடி கட்டி, வேளைக்கு இரண்டு சங்கு வீதம் ஒரு நாளில் மூன்று வேளை புகட்ட சகல பேதியும் கட்டும். கார சாரமற்ற கஞ்சி உணவு.

குழந்தைகளுக்குவரும் நோய் களில் பல் கிட்டி மருந்து செலுத்த முடியாதிருந்தால்

ஏலரிசி, உப்பு வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்துச் சூரணம் செய்து, பற்களில் தேய்க்க வேண்டும். பல்கிட்டல் நீங்கும். அச்சமயம் எல்லா மருந்துகளும் வாயினுள் செலுத்தலாம்.

முக்கிய அறிவிப்பு

குழந்தை வேண்டும் என்பதற்காக எளிய முறைக் காயகல்பப் பயிற்சி செய்துவரும் தம்பதிகள் கீழ்க்காணும் முறையினைப் பின்பற்றுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

எளிய முறைக் காயகல்பப் பயிற்சியில் இரண்டுவிதமான பயிற்சி தரப்படுகிறது அல்லவா? அவை

1. நரம்பூக்கம் உ. ஓஜஸ்மூச்சு

இதில் மகப்பேறு வேண்டும் தம்பதிகள் நரம்பூக்க பயிற்சி மட்டுமே செய்துவரல் வேண்டும். இதன் காரணமாக ஜீவ அணுக்கள் (Sperms) எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப்பட்டு மகப் பேறு கிட்டும். மகப்பேறடையும் வரை ஓஜஸ் மூச்சினை நிறுத்தி வைக்கலாம்.

மேற்காணும் விளக்கக் குறிப்பினை மகரிஷி தமது காயகல்பப் பயிற்சியின் ஆராய்ச்சிக் குறிப்பிலிருந்து சமீபத் தில் வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

சிகிரெட்டினால் ஒவ்வொரு வருடத்தில் உலகத்தில் மூன்றரை லட்சம் மக்கள் இறக்கின்றனர்.

(Marjuna பிடிப்பதால் நுரையீரலில் புற்றுநோய் ஏற்படவாய்ப்புண்டு. மூளையின் வளர்ச்சி, செயல்படும் திறன், ஞாபகசக்தி, ஆண்மைத் தன்மை இவைகளெல்லாம் குறைகின்றன என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

சூரியகாந்திப் பூ

இப்பூ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தண்ணீரை உறிஞ்சிகின்றதோ அந்த அளவிற்குச் சாலை வாகனங்களால் ஏற்படும் புகைகளை குறிப்பாக "நைட்ரஜன் ஆக்ஸைட்"டைக் (Nitrugen Oxide) கிரகித்துக் கொள்கிறது என்று ஜப்பான் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உலகம் சுற்றும் மருத்துவர்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் **பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில்** ஒரு மருத்துவமனையில் பத்தாயிரம் குழந்தைகளுக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்காமல், தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்துப் பழக்கப் படுத்தியதில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பேதியை (Infant Diarrhoea) தடுத்து நிறுத்தினார்கள். இதனால் 95 சதவீதம் குழந்தைகள் இறப்பதைத் தடுக்க முடி ! தாம்.

அதிக அளவுக் கருத்தடை மாத்திரைகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கு இருதய வியாதி (Heart Attack) வருகிறதாம். சாதாரணமானவர்களுக்கு இந்நோய் வருவதைவிட நான்கு மடங்கு அதிகமாக இவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது என்றும், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது என்றும் "இங்கிலாந்து" நாட்டு மருத்துவர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனைவியை இழந்து வாடும் ஆண்கள், மற்ற ஆண்களை விடச் சீக்கிரமாக இறக்கிறார்கள் என்றும், இதற்குக் காரணம் இவர்கள் அதிக அளவு சிகிரெட் பிடிப்பதும், அதிக அளவு உடலுறவில் ஈடுபடுவதும்தான் காரணங்கள் என்றும் 12 வருட ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

பூண்டிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயானது இரத்தத்திலும், கல்லீரலிலும், குண்டிக்காயிலும் ஏற்படுகின்ற **குளஸ்டிரால்** (Cholestrol) குறைகின்றது என்பது ஏற்கனவே தெரியும்.

தற்போது உடல் கொழுப்பையும், கரைக்கக் கூடிய தன்மை இதற்கு உள்ளது என்று "நைஜீரியா" நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.